

Bốn Căn Bệnh Nguy Hiểm Nhất Áp, Nhị Đường, Tam Cô, Tứ Béo

Nhất Áp Huyết Cao

- Bệnh tim mạch đứng hàng đầu tại Mỹ về con số tử vong từ trước đến nay với 7,5 triệu người bị bệnh này và 250.000 người bị biến chứng hay chết mỗi năm. Chưa kể bệnh tai biến mạch máu não (stroke) với 600.000 người bị đứt mạch máu não và làm 150.000 chết mỗi năm. Bệnh cao áp huyết là đệ nhất cao thủ hợp cùng với tam quái khác là Đường, Mỡ và Béo gây ra bệnh tim mạch và tai biến mạch máu não. Bệnh cao áp huyết này còn có biệt danh là Sát Nhân Thầm Lặng. Theo cuộc thăm dò của cơ quan Y tế Hoa Kỳ, thì trên 10 triệu người Mỹ trong số 43 triệu mắc bệnh cao áp huyết không biết là mình bị bệnh này. Còn trong số những người biết mình bị thì có đến 16% không được uống hoặc không chịu uống thuốc. Ngay cả những ai uống thuốc thì lại có đến hơn 50% áp huyết vẫn còn bị cao không hạ xuống theo đủ tiêu chuẩn.

Bác sĩ hay cho biết 2 con số sau khi đo áp huyết: số đầu gọi là systolic pressure (Huyết áp Tâm Thu) đo lường sức ép trên mạch máu khi tim co lại và số thứ 2 gọi là diastolic pressure (Huyết áp Tâm Trương) đo lường sức ép trên mạch máu khi tim giãn ra. Từ 18 tuổi trở lên: systolic dưới 130mm Hg và diastolic dưới 85mm Hg là bình thường, nếu con số trên 140/90 thì được coi là áp huyết cao, và chia làm 3 giai đoạn:

Giai đoạn 1 = 140-159 (systolic) và 90-99 (diastolic)

Giai đoạn 2 = 160-169 (systolic) và 100-109 (diastolic)

Giai đoạn 3 = > 180 (systolic) và > 110 (diastolic)

Lý do gây ra bệnh:

- 95% trường hợp là không biết rõ tại sao bệnh nhân bị (primary hay essential hypertension): người mập, ít hoạt động thể thao, nghiện rượu, ít ăn đồ có potassium, hay bị stress, di truyền, tuổi già thường dễ có áp huyết cao.

Còn dưới 5% là do một bệnh khác gây ra (secondary hypertension): một số loại bệnh thận, có bầu gần ngày sinh (preeclampsia), nghẽn mạch máu nuôi thận, bệnh nang thượng thận (pheochromocytoma, Cushing). Nếu bạn dưới 35 tuổi mà bị áp huyết cao trên 180/110, dùng nhiều thuốc mà không có hiệu quả, đột ngột có biến chứng thì bác sĩ hay chú ý nhiều hơn để tìm một trong những nguyên do vừa liệt kê.

Một vài bệnh nhân khi gặp bác sĩ hoặc y tá đo thì trên 140/90 một chút, nhưng trở lại bình thường ở nhà thường được gọi là "sợ bóng vía bác sĩ" (white coat hypertension), không nhất thiết phải uống thuốc.

Triệu chứng bệnh cao áp huyết:

- Bệnh này thường không có triệu chứng ở vào thời gian đầu, bác sĩ khám phá ra bệnh nhân cao áp huyết khi khám tổng quát hàng năm, hay khám vì một lý do nào khác vì thể được mệnh danh là sát nhân thầm lặng. Có vài người than phiền nhức đầu, hơi mệt, choáng váng mặt mày, tim đập mạnh nhưng không đúng hẳn là do áp huyết cao gây ra. Nếu áp huyết đột ngột lên trên 180/110 thì may ra mới có triệu chứng như hoa mắt, nôn mửa, nhức đầu mạnh (malignant hypertension).

Về lâu về dài nếu không chữa trị đúng mức sẽ gây ra nhiều biến chứng:

- Bệnh sơ cứng động mạch gây đau tim (heart attack)
- Tai biến mạch máu não (Stroke)
- Nhồi máu cơ tim (Congestive Heart Failure)
- Suy Thận sẽ dẫn đến bị lọc hoặc thay thận (Kidney Failure)
- Hư mắt (Retinopathy)

Tiểu Đường

- Bệnh tiểu đường là một loại bệnh nội tiết thông thường nhất của mọi lứa tuổi, nhất là những người có tuổi. Đã có rất nhiều tài liệu, kể cả bằng Việt Ngữ, nói về đề tài này, nhưng vì sự phổ biến và tầm quan trọng của bệnh, thiết tưởng có nói thêm về đề tài bệnh Tiểu Đường cũng không phải là không có ích lợi.

Thế nào là bệnh tiểu đường?

- Đây là một tình trạng đường gia tăng trong máu do cơ thể không sử dụng đường được. Chúng ta phải hiểu "đường" là glucose, một trong 3 thành phần hữu cơ của cơ thể, hai chất kia là chất đạm (protein) và mỡ (lipid). Đối với dân Mỹ da trắng, bệnh tiểu đường chiếm độ 5% dân số, vào khoảng 16 triệu người mắc bệnh, gồm 8 triệu đàn ông và 7 triệu đàn bà, và độ 100.000 thanh thiếu niên dưới 20 tuổi so với độ 3,5% dân Châu Á bị bệnh này.

Mỗi năm độ 650.000 trường hợp mới chẩn đoán và hơn 170.000 người chết vì bệnh tiểu đường, phần lớn do biến chứng. Người Việt chúng ta có cảm tưởng là khi di cư qua Mỹ, số người Việt mắc bệnh gia tăng nhiều, điều này không chắc đã đúng, có thể ở Mỹ, nhiều người được khám phá mắc bệnh tiểu đường do kết quả khám bệnh định kỳ đã tìm ra những trường hợp khi chưa có triệu chứng hay biến chứng lộ ra ngoài, còn ở Việt Nam, phần lớn bệnh tiểu đường được chẩn đoán sau khi đã có biến chứng như nhiễm trùng lâu lành, đau thận, tê chân tay v.v...

Tại sao có bệnh tiểu đường?

- Bệnh này liên quan đến chất Insulin trong cơ thể. Đây là một kích thích tố được phân tiết ra từ tụy tạng (pancreas) hay còn được gọi là lá mía (có người gọi lầm là lá lách (spleen) là một cơ quan của hệ bạch huyết). Tụy tạng là một cơ quan nằm sâu trong bụng, sau dạ dày và vắt ngang xương sống lưng. Tụy tạng vừa là tuyến ngoại tiết tiết ra điều tố vào ruột non để tiêu hoá chất mỡ, vừa là tuyến nội tiết tiết ra Insulin vào máu. Chất Insulin có nhiệm vụ chính trong sự vận chuyển đường vào trong tế bào nhưng không có vai trò gì trong sự biến dưỡng của đường để tạo năng lượng. Vì lý do nào đó, Insulin không được sản xuất hoặc sản xuất không đủ, hoặc dù có được sản xuất ra Insulin bị cơ thể đề kháng không dùng được, chất đường sẽ không vào tế bào được và ứ đọng trong máu và thoát ra nước tiểu để sinh bệnh tiểu đường. Tuy nhiên chỉ khi nào đường huyết cao trên 180mg/dl thì đường mới xuất hiện ở nước tiểu, cho nên nhiều khi có bệnh tiểu đường mà vẫn không có đường trong nước tiểu là thế.

Có mấy loại bệnh tiểu đường?

- Một cách tổng quát, bệnh tiểu đường được chia làm hai loại chính: bệnh tiểu đường loại 1, do Insulin không được sản xuất ra, và bệnh tiểu đường loại 2, do Insulin sản xuất thiếu hay cơ thể đề kháng với Insulin. Loại 1 hay xảy ra ở tuổi trẻ hơn, có thể bắt đầu từ năm mười tuổi trở lên, chiếm khoảng 10% mỗi trường hợp, loại 2 thường xảy ra ở tuổi lớn hơn thường trên 50 tuổi, chiếm khoảng gần 90% mọi trường hợp. Về mặt di truyền, bệnh tiểu đường có thể di truyền trong gia đình, nhưng cách di truyền thế nào chưa được xác định. Phần lớn bệnh tiểu đường di truyền thuộc loại 2.

Làm thế nào để chẩn đoán bệnh tiểu đường?

- Sự chẩn đoán bệnh tiểu đường dựa vào triệu chứng và thử máu và thử nước tiểu. Thường thường bệnh tiểu đường không có triệu chứng trong khoảng thời gian rất lâu. Trong một ít trường hợp điển hình, người bệnh có thể hay khát nước, uống nước nhiều, đi tiểu nhiều và ăn nhiều mà vẫn ốm đi. Những triệu chứng này thực sự không phải là triệu chứng riêng cho bệnh tiểu đường. Một số trường hợp khác thì bệnh nhân hay bị mệt mỏi, suy yếu và sụt cân, mắt mờ, tê tay chân, hoặc da khô và ngứa ngáy. Phần lớn bệnh được khám phá là do thử máu định kỳ hàng năm thấy mức đường cao. Bình thường mức đường huyết lúc đói từ 60 đến 110mg/dl, khi mức đường huyết trên 126mg/dl được xem là có bệnh tiểu đường.

Trong khoảng từ 110mg/dl đến 126mg/dl là nghi ngờ có bệnh tiểu đường, cần phải làm một thử nghiệm uống đường 75gm đường và đo đường huyết sau hai giờ. Nếu đường huyết trên

200mg/dl là có bệnh. Trong khoảng gần 10 năm qua, người ta hay đo lượng Huyết sắc tố A1C (hemoglobin A1C) để thăm định mức đường huyết trong 3 tháng qua. Đây là một thử nghiệm rất có giá trị để kiểm soát bệnh tiểu đường trong 3 tháng qua có ổn định hay không. Thử nước tiểu không giúp cho bệnh nhân nhiều vì chúng ta dùng máy đo đường từ đầu ngón tay chính xác và tiện dụng hơn. Tuy nhiên thử nước tiểu có thể cho biết thận có bị tổn thương hay không qua chất đạm (protein) trong nước tiểu. Ngoài khám bệnh hàng năm, người ta nên truy tầm bệnh tiểu đường trong những trường hợp sau này: mập phì, có nhiều người trong gia đình mắc bệnh tiểu đường, sinh con trên 9lbs (trên 4kg), áp huyết cao, cao mỡ cholesterol, hay phụ nữ có thai ở tuổi lớn hơn 25 hoặc đường huyết cao khi mang thai và sau đó trở lại bình thường sau khi sanh.

Tại sao bệnh tiểu đường nguy hiểm?

- Bệnh tiểu đường, nghe tên bệnh không thôi thì tưởng như không có gì quan trọng, nhưng thực tế nó đưa đến nhiều biến chứng rất phức tạp nguy hiểm và khó chữa.

Những trường hợp biến chứng cấp tính như đường huyết gia tăng quá cao thường trên 400-500mg/dl lên đến trên 1000mg/dl, có thể làm bệnh nhân hôn mê và suy hô hấp do cơ thể bị khô nước do tiểu quá nhiều, do nhiễm độc chất acetone và làm máu bị acid hoá. Phần lớn các trường hợp này xảy ra vì bệnh nhân lơ là trong vấn đề trị bệnh không dùng đủ thuốc chữa bệnh, hoặc đi kèm với những trường hợp nhiễm trùng, bị căng thẳng (stress) như đi mổ chẳng hạn.

Những trường hợp biến chứng kinh niên trong bệnh tiểu đường thì rất nhiều và trầm trọng. Những biến chứng đó có thể là: biến chứng mắt, quan trọng nhất là bệnh võng mạc đưa đến mù loà, và mù do tiểu đường là nguyên nhân chính của các bệnh mù không bẩm sinh. Những bệnh mắt khác có thể là bệnh mắt cườm, liệt có vận nhãn. Biến chứng thận có thể đưa đến suy thận mãn tính, cuối cùng phải chạy thận nhân tạo và biến chứng thận do tiểu đường là nguyên nhân hàng đầu của tất cả các bệnh thận phải lọc thận nhân tạo. Biến chứng thần kinh ngoại biên làm tê và đau bàn tay bàn chân, có khi làm chân mất cảm giác và nhiều khi chân bị thương tổn mà bệnh nhân không hề hay biết, đưa đến nhiễm trùng trầm trọng, và nhiễm trùng vốn cũng là một biến chứng quan trọng của bệnh tiểu đường. Bệnh nhân hay bị nhiễm trùng và lâu lành do sức đề kháng bị suy giảm. Phối hợp với hai biến chứng trên, biến chứng bệnh mạch máu làm nghẽn tắc mạch máu ngoại biên ở tay chân rất dễ đưa đến chân tay bị hoại tử phải cắt bỏ chân tay. Những biến chứng khác như bất lực, bệnh trầm cảm, loét chân Nói chung biến chứng kinh niên của bệnh tiểu đường rất trầm trọng, và một khi đã xảy ra những biến chứng này cứ từ từ tiến tới không ngăn cản được dù bệnh nhân đang sống ở trên nước Mỹ này, làm bệnh nhân không chết thì cũng bị tàn phế. Cho nên, phòng bệnh hơn chữa bệnh, người bệnh phải luôn luôn cố gắng giữ mức đường ở mức bình thường càng lâu càng tốt bằng cách dùng thuốc men đầy đủ và theo sự hướng dẫn của bác sĩ của mình và không những về thuốc men, còn cả sinh hoạt hàng ngày và ăn uống cẩn thận, vận động thể dục thể thao.

Để kiểm soát biến chứng của bệnh tiểu đường, nên có một chương trình khám định kỳ hàng năm, khám chân và móng tay để tránh nhiễm trùng - khám răng nướu một hai lần mỗi năm - khám mắt với bác sĩ nhãn khoa (ophthalmologist) mỗi năm một lần.

Tam "Cô" (cholesterol)

Khái niệm tổng quát về bệnh cao cholesterol

- Cholesterol là một loại mỡ trong cơ thể. Vì mỡ lưu chuyển trong dòng máu (plasma) của chúng ta, nó có thể bám vào bên trong của mạch máu và làm nghẽn những mạch máu nhất là mạch vành tim (coronary arteries).

Cholesterol có trong đồ ăn nhưng cũng được chế tạo ra từ gan (liver) của chúng ta.

Cholesterol được dùng để làm vỏ của tế bào (cells walls), chất kích thích tố (hormones), vitamin D, mật xanh (bile acids) v.v.. Nếu lượng cholesterol trong máu lên cao vì gan chế tạo quá nhiều cholesterol thì bệnh nhân sẽ bị cao lượng cholesterol trong máu. Từ đó những mạch máu dễ bị nghẽn và dẫn đến bệnh. Vì chỉ có động vật mới có cholesterol bệnh nhân ăn thịt sẽ bị lên cholesterol nhiều hơn thực vật. Tuy nhiên, mỡ từ thực vật sẽ biến chế trong cơ thể bệnh nhân để tạo ra cholesterol. Vì thế ăn nhiều dầu (tức là mỡ thực vật), sẽ dẫn đến bệnh cao cholesterol.

Những loại mỡ cholesterol

- Khi đi thử máu, phòng thử nghiệm sẽ đo lượng cholesterol tổng cộng, lượng cholesterol HDL (mỡ tốt), và lượng Triglycerides. Từ đó họ sẽ tính ra lượng cholesterol (LDL) xấu. Phòng thí nghiệm máu có thể đo lượng cholesterol LDL xấu nhưng ít khi bác sĩ cần đo như vậy.

Cholesterol LDL xấu vì nó làm nghẽn những mạch máu dẫn đến bệnh. Cholesterol HDL tốt vì nó giúp cholesterol xấu ra khỏi mạch máu và làm mạch máu bớt bị nghẽn.

Sơ lược lịch sử của bệnh cholesterol

- Vào đầu thế kỷ 20, khoa học gia khám phá được chất Nicotinic acid (Niacin) và Nicotinamide (vitamin B3) là một loại Vitamins B cần thiết trong đồ ăn. Vào năm 1955, ông Altschul khám phá được tính chất giảm Cholesterol của Niacin. Năm 1961, bác sĩ Parsons trị cho 50 bệnh nhân bị bệnh cao Cholesterol và cho biết Cholesterol xấu LDL và Triglyceride giảm 23-29%, và Cholesterol tốt HDL lại tăng. Ông cũng diễn tả chính xác những ảnh hưởng xấu của thuốc này (xin xem bài Thuốc Dùng Trị Bệnh Cao Cholesterol).

Vào thập niên 1960, cơ quan Y Tế Thế Giới (World Health Organization, gọi tắt là WHO) dùng thuốc Clofibrate để thử trị bệnh cao Cholesterol. Đến bây giờ, cuộc nghiên cứu này vẫn là cuộc nghiên cứu lớn nhất. Hơn 10 ngàn người đã tham dự chương trình thử nghiệm này. Kết quả vào năm 1978 cho thấy thuốc Clofibrate làm giảm Cholesterol 8%. Tuy nhiên chương trình khảo cứu này có nhiều khuyết điểm, và thêm vào đó vì tỉ lệ những người tham gia chương trình khảo cứu này chết vì các bệnh khác không phải vì bệnh tim mạch khá cao, bác sĩ đã không xem trọng cuộc khảo cứu lớn này.

Vào năm 1984, kết quả của cuộc nghiên cứu từ Trung Tâm Khảo Cứu Mỡ (Lipid Research Clinics) được phổ biến. Hơn 3,8 ngàn người bệnh cao Cholesterol được trị bệnh bằng thuốc Cholestyramine (Questran). Kết quả cho thấy thuốc Cholestyramine làm giảm lượng LDL Cholesterol và tăng HDL Cholesterol, và đồng thời tỉ lệ bệnh tim mạch cũng giảm xuống. Năm 1987, kết quả của cuộc nghiên cứu thuốc Gemfibrozil (Lopid) từ nhiều trung tâm thuộc Helsinki Study được phát hành. Hơn 4 ngàn bệnh nhân bị cao Cholesterol được uống thuốc Gemfibrozil. Thuốc này làm giảm Cholesterol xấu LDL (11%), giảm mỡ Triglyceride (35%), và làm tăng lượng Cholesterol tốt HDL được 11%. Tỉ lệ chết vì bệnh tim mạch cũng được giảm xuống. Vào năm 1987, cơ quan Food and Drug Administration (FDA) chấp thuận cho thuốc Lovastatin (Mevacor) được bán ra ở Hoa Kỳ. Thuốc này được bào chế ra từ một loại thuốc tương tự là Mevastatin (xuất phát ra từ con nấm *Penicillium citrinum*). Lovastatin là một khám phá lớn trong lịch sử thuốc trị bệnh cao Cholesterol, vì đây là thuốc đầu tiên của nhóm thuốc Statins mà hiện nay đang được thông dụng vì có rất ít ảnh hưởng phụ xấu mà lại có nhiều hiệu quả.

Từ lúc có Lovastatin, những thuốc Statins tương tự khác như Pravastatin, Simvastatin, Fluvastatin, Atorvastatin, Cerivastatin đã được cơ quan FDA chấp thuận bán ra thị trường. Những cuộc nghiên cứu lớn gần đây như WOSCOPS (Pravastatin), AFCAPS/TexCAPS (Lovastatin), 4S Study (Simvastatin), CARE (Pravastatin), LIPID (Pravastatin) chứng minh chắc chắn rằng dùng thuốc Statins để trị bệnh cao Cholesterol sẽ giúp cho bệnh nhân ít bệnh tim mạch, tai biến mạch máu não, và sống khỏe, sống lâu hơn.

Cao lượng cholesterol sẽ dẫn đến triệu chứng gì?

- Lượng Cholesterol cao sẽ không gây ra triệu chứng gì cả nhưng cao cholesterol sẽ đưa đến những biến chứng làm ra triệu chứng bệnh. Nhiều bệnh nhân nghĩ rằng cao lượng Cholesterol sẽ gây ra nhức đầu, mệt mỏi, khó chịu trong người. Những điều này không đúng. Nếu chúng ta bị cao lượng Cholesterol nhưng chưa bị tai biến mạch máu não, nhồi máu cơ tim, nghẽn mạch máu chân, v.v... thì sẽ không có triệu chứng gì cả tuy nhiên một khi bị rồi thì thường hay quá trễ. Một trường hợp ngoại lệ là những bệnh nhân có lượng Triglyceride trên 1.000 (ngàn) thì dễ bị sưng tụy tạng (acute pancreatitis).

Tại sao ta phải trị bệnh cao cholesterol?

- Như đã đề cập ở trên, lượng Cholesterol cao trong máu sẽ dễ dẫn đến những bệnh tim mạch như nghẽn mạch vành tim, nhồi máu cơ tim (Coronary Heart Disease), tai biến mạch máu não, nghẽn mạch chân. Vì vậy, làm giảm lượng Cholesterol trong máu sẽ giúp bệnh nhân tránh hay ít bị những bệnh này.

Bệnh nhân có phải uống thuốc giảm cholesterol suốt đời hay không?

- Vì gan là bộ phận chế tạo Cholesterol trong người của chúng ta, nếu không có thuốc mỗi ngày thì lượng Cholesterol sẽ từ từ tăng lên. Vì vậy chúng ta phải uống thuốc giảm Cholesterol mãi mãi. Thế nhưng những bệnh nhân chịu tập thể dục thường xuyên và cứ ăn theo đúng tiêu chuẩn để lượng Cholesterol thấp xuống thì có hy vọng bỏ thuốc được. Có nhiều bệnh nhân bỏ uống thuốc sau khi đã dùng vài tháng vì họ đo lại lượng Cholesterol và thấy xuống thấp. Điều này rất sai lầm vì chỉ trong một thời gian ngắn thì lượng Cholesterol của họ sẽ bị lên cao trở lại.

Làm thế nào để tránh bị bệnh cao cholesterol?

- Vì cholesterol có trong đồ ăn có nguồn gốc động vật, chúng ta phải ăn ít những loại đồ ăn như mỡ, thịt, trứng. Nếu uống sữa tươi thì dùng loại low fat hay nonfat. Vì dầu là loại mỡ có nguồn gốc thực vật và giúp cho cơ thể chế tạo ra nhiều cholesterol, nên chúng ta cần nên ăn ít những loại dầu. Những loại dầu dừa hay đậu phộng hay vegetables làm nghẽn mạch máu nhiều hơn dầu granola hay dầu olive. Chúng ta nên ăn ít lại nếu bị nặng cân hay bị mập vì giảm cân thì cholesterol cũng giảm.

Chúng ta cũng đừng quên tập thể dục vì thể dục cũng giúp giảm lượng cholesterol LDL xấu và làm tăng lượng cholesterol HDL tốt.

Có khám phá mới gì trong vấn đề trị bệnh Cholesterol gần đây hay không?

- Gần đây bác sĩ đã nghiên cứu được rằng những người đã có bệnh nghẽn mạch vành tim, nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não, hay bệnh tiểu đường thì cần có lượng Cholesterol thấp hơn những bệnh nhân khác. Vì thế, những bệnh nhân này nên để ý đến lượng Cholesterol và sức khỏe của mình kỹ hơn.

Vậy lượng Cholesterol bao nhiêu mới được xem là tốt?

- Khi bác sĩ nói đến Cholesterol của bệnh nhân, họ thường đề cập đến lượng Cholesterol tổng cộng (total Cholesterol). Con số được coi là "trung bình" nằm vào khoảng 200. Nếu thấp hơn 200 thì được xem là "tốt". Nếu nằm trong khoảng 200 đến 240 thì được xem là "hơi cao" hay borderline. Và nếu trên 240 thì xem là cao nhiều. Tuy nhiên, lượng Cholesterol tổng cộng gồm có Cholesterol xấu LDL, Cholesterol tốt HDL, một phần của mỡ Triglyceride. Phòng thí nghiệm máu thường chỉ đo lượng Cholesterol tổng cộng, Cholesterol HDL, lượng Triglyceride và từ đó họ tính ra lượng Cholesterol LDL. Vì vậy, dùng số lượng Cholesterol cá nhân LDL, HDL, và lượng Triglyceride sẽ chính xác hơn. Chương trình Quốc Huấn (National Cholesterol Education Program) khuyên ta nên đo Cholesterol tổng cộng, lượng Triglyceride và Cholesterol tốt HDL ít nhất 5 năm một lần. Bệnh nhân cần nhịn ăn sáng trước khi thử. Bắt đầu từ tuổi 20 bệnh nhân cần thử ít nhất một lần mỗi 5 năm. Nếu lượng cholesterol bị cao thì cần thử lại thường hơn.

Tứ Béo

- Việt Nam nghèo đói nên đa số người Việt thường là nhỏ gầy. Mấy cô mà người nhỏ nhắn và gầy thì được khen là mảnh mai liễu yếu đào tơ. Mấy anh mà đôi khi gầy quá chỉ có "da bọc xương" thì được an ủi là có bộ xương cách trí. Người Việt mình bị bệnh còi tức thiếu ăn gây ra bởi các bệnh liên quan đến thiếu dinh dưỡng. Ngược lại, xứ Mỹ này là xứ dư thừa nên dân Mỹ không bị bệnh "đói" mà ngược lại bị tốt da dư thịt tức bệnh béo. Người Việt di cư qua Mỹ chúng ta sống rất hoà đồng với dân bản xứ theo đúng chủ nghĩa "bình đẳng cầm kỳ thi" (Equal Right

Amendment) cho nên cơ thể cũng thay đổi trở thành phì nhiêu như dân bản xứ Hoa Kỳ theo năm tháng sống trên đất Mỹ này. Người Việt từ ngày qua đây hết khỏi hẳn bệnh đói thiếu ăn nhưng lại lây phải bệnh "phì lữ".

Thống kê Hoa Kỳ ước lượng khoảng hai phần ba dân số Hoa Kỳ là mập hay nặng ký hơn trọng lượng lý tưởng cho cơ thể và một phần ba dân số là bị bệnh "béo" làm nguy hại cho sức khoẻ. Ngay cả trẻ em cũng không tránh được bệnh này. Thống kê gần đây ước lượng khoảng 10% trẻ em tuổi từ hai tới năm tuổi nặng hơn trọng lượng cần thiết cho cơ thể. Y khoa Hoa Kỳ dù tiến bộ vượt bậc nhưng vẫn chưa chữa được bệnh mập phì. Bệnh mập này hiện được bác sĩ coi là một bệnh kinh niên (chronic disease) như các bệnh khác như áp huyết, tiểu đường, mỡ cao cần phải chữa trị lâu dài và hiện đang được coi là mối đe dọa y tế ở Hoa Kỳ. Chính phủ ước lượng tổn phí khoảng 230 tỷ Mỹ kim mỗi năm, 20% phí tổn y tế, cho việc chữa bệnh béo và các bệnh liên hệ do bệnh béo gây ra. Hiện chính phủ Hoa Kỳ đang làm đủ mọi nỗ lực để giảm căn bệnh phát triển "chiều ngang" không biên giới này.

Bệnh mập phì tai hại như thế nào?

- Bệnh mập là đầu dây mối nhợ có thể đưa đến các bệnh khác như tiểu đường, cao huyết áp, bệnh tim và nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não. Người mập còn dễ bị bệnh ngưng thở, và thiếu dưỡng khí lúc ngủ (sleep apnea). Đàn bà mập có tỉ lệ cao bị ung thư vú, tử cung và ung thư túi mật. Đàn ông mập có tỉ lệ cao bị ung thư tuyến tiết niệu. Mập làm tăng tỷ lệ ung thư ruột và bệnh sạn mật, ợ chua lở thực quản, sưng gan. Nghiên cứu mới nhất gần đây được đăng trong báo y khoa Annals of Internal Medicine tháng 1, 2003 cho thấy bệnh Mập làm giảm tuổi thọ. Phụ nữ hay đàn ông lứa tuổi 40 mà mập thì có thể mất đi ba năm tuổi thọ so với người không mập.

Mập làm cho cơ thể bị nặng nề ít muốn hoạt động. Hãy tưởng tượng cơ thể phải vác 10-20 kg thịt mỡ dư thừa mỗi giây phút ngày này qua tháng nọ thì cơ thể sẽ mệt mỏi như thế nào. Khối thịt mỡ đè nặng lên các khớp xương lớn như xương sống lưng, xương chân, và háng làm cho các khớp xương lớn này dễ bị mòn và hư cũng giống như ống nhún xe nếu chở đồ nặng quá nhiều và lâu ngày thì dễ bị hư và bị gãy. Cho nên người mập dễ bị đau phong thấp nhất là đau lưng, đầu gối và xương chậu.

Tại sao bị mập?

- Mập là một bệnh tạo ra do sự thiếu quân bằng giữa sự dinh dưỡng (ăn uống và hấp thụ) và tiêu thụ năng lượng của cơ thể. Một cách gián dị mập là do mình ăn quá nhiều đồ bổ dưỡng năng lượng nhiều hơn là cơ thể cần dùng nên các chất bổ dưỡng, đường và mỡ tích tụ lại trong người. Hai yếu tố chính tạo ra bệnh mập là di truyền và hoàn cảnh sinh sống (environmental factors):

Bệnh mập do đặc tính di truyền: nghiên cứu các trẻ em sinh đôi cho thấy bệnh mập bị ảnh hưởng của di truyền tới 70%. Di thể (chromosome) của bệnh mập được tìm thấy ở chromosome số 2. Các di thể này ảnh hưởng và kiểm soát sự ham muốn ăn uống và sự tự đốt năng lượng của bộ phận cơ thể (body metabolic rate).

Môi trường sinh sống: Người có di thể mập chỉ sẽ phát triển tùy vào môi trường sinh sống. Chẳng hạn bệnh mập ít khi xảy ra ở những nước nghèo khổ thiếu ăn. Một người có di truyền mập sẽ bị mập nếu sinh sống trong môi trường ăn uống đầy đủ và thiếu sinh hoạt. Ngược lại, một người có di truyền bệnh mập nhưng ăn uống chừng mực, hoạt động hàng ngày và tập thể thao đều đặn thì sẽ không bị mập vì năng lượng tiêu thụ mất đi của cơ thể quân bằng với năng lượng hấp thụ. Ngược lại, người không có di thể mập nhưng ăn uống quá nhiều số năng lượng cần thiết thì cũng có thể bị mập "**giàu rủng mỡ!**". Đây là trường hợp xảy ra cho Việt Nam ta. Xứ Hoa Kỳ giàu có tân tiến, đồ ăn dư thừa, cho nên người Việt di cư cũng được hưởng theo ơn mưa móc.

Ngày ăn ba bữa chưa kể ăn snack vặt vặt giữa các bữa; sáng phở điểm tâm, trưa cơm chiên, bánh xèo, bánh cuốn, tối thì cơm chiên nhậu với thịt bò bít tết. Còn lúc xưa ở Việt Nam thì cơm trắng ngày chỉ đủ hai bữa; đi bộ, đi xe đạp, nhay xe lam rượt xe buýt. Ôi kéo cày lao động vinh quang làm sao! Qua Mỹ thì xe Hoa Kỳ 8 máy chạy êm ru, máy lạnh mát mẻ, xe chạy dử dử, sướng mê đi hui thành ra dù nhà hàng xóm có cách nửa block cũng không đi bộ mà phải lái xe qua. Đi shopping mua sắm thì phải lựa chỗ đậu xe gần cửa chính của shopping center để khỏi đi bộ sợ long thể bất an; lên lầu tại sở làm thì có thang máy không phải đi thang chân. Cuối tuần

thì thay vì đi sở thú, đi chơi thể thao, thì vừa nằm nhà coi "TV thể thao" vừa nhậu nhẹt với bạn bè; vui nữa thì karaoke vừa vui vừa tiện lợi lại đỡ mệt; hoặc phải đi ăn đám cưới cơm tàu mười món. Chính vì tiện lợi và ăn nhiều hơn làm cho người Việt mình cũng to **"bê ngang"** và **"bê đọc"** giống như Mỹ đúng như câu **"Nhàn cư vi bất Mập"**.
Ợ Tuổi: khi mình lớn tuổi cơ thể đốt năng lượng chậm đi nên năng lượng cần thiết cho cơ thể giảm đi. Thêm vào đó lớn tuổi thường ít hoạt động hơn trẻ thanh thiếu niên. Cho nên người lớn tuổi thường dễ bị mập. Ợ Tâm lý ảnh hưởng tới thói quen ăn uống. Nhiều người ăn để "giải khuây hay giải sầu" khi bị buồn, lo âu hay tức giận. Ợ Bệnh - có một số bệnh gây ra bệnh béo như bệnh yếu bướu cổ; bệnh óc ... Ợ Thuốc - một số thuốc men có thể làm lên ký ...

Thế nào là Mập (overweight) và là Phì (obesity)?

- Hoa Kỳ rất là thực tế và khoa học chứ không giống như người Việt mình "mập béo tùy người đối diện" hay "trông mặt mà bắt hình dong, con lợn có béo thì lòng mới ngon". Bác sĩ dùng đơn vị gọi là Body Mass Index để định cho chính xác và khoa học thế nào là vừa cơ thể và sao là mập béo. Body Mass Index: Y Khoa định bệnh mập và phì theo thể trọng và chiều cao của cơ thể "Body Mass Index" gọi tắt là (BMI). Tỷ lệ này dựa theo sự tính toán tỷ lệ của trọng lượng cơ thể so với chiều cao. Tỷ lệ này tương quan với lượng mỡ trong cơ thể. Tỷ lệ trọng lượng cơ thể này chính xác hơn là chỉ đo trọng lượng cân không thôi. Quý độc giả nên làm quen với phương cách tính tỷ lệ trọng lượng cơ thể body mass index này. Trọng lượng cơ thể kg chia đôi cho chiều cao cơ thể (meter).

Thí dụ: một người cao 5feet 6 tức 1,69meter và trọng lượng là 140lbs tức 63,6kg thì tỷ lệ trọng lượng cơ thể hay BMI là: $63,6 / (1,69 \times 2) = 22,6$ Dựa theo bảng BMI mà bác sĩ cho biết cơ thể chúng ta thuộc vào hạng "kiến ròm", hay "kiến phì lử".

Đo vòng eo (waist circumference):

- Vòng eo là một phương cách thông thường đo mỡ bụng. Nghiên cứu cho thấy người có bụng bự tức nhiều mỡ bụng có nguy cơ cho các bệnh tim và mạch máu dù là cơ thể tổng quát coi không mập. Người Việt mình thường khen người có bụng bự kiểu ông địa là phúc hậu. Tuy nhiên, về phương diện y khoa thì bụng bự có thể là "yếu tướng" vì dễ bị bệnh và chết sớm. Đàn ông nếu vòng eo trên 40 inches (102cm) và đàn bà vòng eo trên 35,5 (88cm) thì có tỷ lệ nguy cơ dễ bị bệnh. Tuy nhiên nếu chiều cao thấp hơn 5 feet thì vòng eo giới hạn trên không áp dụng được.

Tỷ lệ vòng eo trên vòng hông (waist to hip ratio):

- Tỷ lệ vòng eo chia cho vòng hông cũng là phương pháp đơn giản để đo bệnh mập. Mỡ tập trung ở vòng bụng tăng tỷ lệ nguy cơ bị bệnh hơn là mỡ tập trung ở hông hay đùi. Nếu người có tỷ lệ của vòng bụng so với vòng hông lớn hơn một thì dễ bị bệnh tim và các bệnh liên quan do bệnh béo. Phái nam tỷ lệ dưới 0,9 và cho phái nữ dưới 0,8 là tốt. Cho nên "bụng eo đít to" như mấy cô kiểu mẫu không những đẹp người mà còn tốt tướng nữa. Một vài phương cách khoa học khác để đo tỷ lệ mỡ cơ thể như đo độ dày của da mỡ (skin fold), đo điện cơ thể, đo tỷ trọng cơ thể trong nước (underwater immersion).

Làm sao để tránh bị mập?

- Căn bản rất đơn giản tránh bị mập là giữ cân bằng năng lượng hấp thụ vào trong cơ thể (qua ăn uống) với năng lượng tiêu thụ bởi cơ thể (qua hoạt động, thể thao và năng lượng cần thiết cơ bản nuôi cơ thể). Thí dụ với một người cao một thước năm và nặng 50 kí lô và làm công việc nhẹ ngồi bàn 8 tiếng mỗi ngày thì cơ thể cần 1500 calories mỗi ngày. Nếu người này ăn trên 2000 calories mỗi ngày thì cơ thể sẽ dư 500 calories mỗi ngày và năng lượng tích tụ lại làm cho bị mập. Ngược lại, nếu người này ăn bớt đi giới hạn năng lượng lại chỉ ăn 1000 calories mỗi ngày và thêm vào đó tập thể thao đốt 500 calories mỗi ngày thì cơ thể sẽ thiếu hụt 1000 calories mỗi ngày. Để có đủ năng lượng cần dùng cơ thể sẽ phải tiêu thụ các mỡ thặng dư trong cơ thể biến chế thành năng lượng để tiêu xài và như vậy cơ thể sẽ mất mỡ và người xuống cân.

ĂN UỐNG

- **Thức ăn:** Nên dùng nhiều rau, trái cây, thức ăn có chất sợi, cá, thịt nạc thay vì thịt ba rọi, thịt mỡ; sữa ít béo hay không béo (low fat hay nonfat milk); tránh ăn đồ ăn ngọt như bánh kem, cookies. Tránh ăn chè nhất là các chè với nước cốt dừa rất nhiều cholesterol và cao năng lượng. Tránh uống các loại nước ngọt soft drinks, nước trái cây (fruit juice); nên uống nhiều nước mỗi ngày; nếu thèm uống nước ngọt thì uống loại diet.

Cách sửa soạn nấu ăn: Hấp, nướng hay luộc tốt hơn là chiên xào. Ăn cá hấp hay cá nướng cuốn bánh tráng tốt hơn là cá tẩm bột chiên, chả giò hay tôm chiên.

Nghệ thuật ăn: Mỹ có câu "You are what you eat". Việt Nam ta có câu hơi tương tự "Ăn để mà sống, chứ không phải sống để mà ăn". Cho nên để tránh bị mập nên thực hành câu "ăn lấy hương lấy hoa" chứ không ăn lấy, ăn để, ăn cố... vì dĩ nhiên ăn càng nhiều thì năng lượng hấp thụ càng cao thì người càng phì.

Tránh dùng ăn vặt Đi ra một viên kẹo đi vô một miếng bánh. Những đồ ăn này làm rất nhiều mỡ và đường mà ngon miệng cho nên tay bốc miệng nhai quen miệng ăn hoài nhưng không làm no bụng. Nhiều bệnh nhân của tác giả bị mập nói với tác giả rằng chẳng ăn gì mà cứ lên cân hoài nhưng lúc hỏi kỹ lại thì các bữa ăn thì ăn không nhiều thật nhưng ăn vặt giữa các bữa ăn tới chục bánh cookies và chục viên kẹo, đậu phộng.

Bỏ tật ăn đồ ăn thừa của con hay người khác để lại vì sợ đồ đi phải tội. Không biết ai bị tội khi phải bỏ đồ ăn thừa đi nhưng nếu ăn cố thì tội bụng mình và cơ thể mình vì ăn như vậy sẽ ăn quá phần trong khi để bớt năng lượng mình cần ăn bớt phần ăn lại.

Ăn ba bữa đều đặn mỗi ngày nhưng ăn cho đủ no đừng quá ăn cố vì ngon miệng hay ăn tham. Tránh đừng nhịn đói bỏ các bữa ăn để diet rồi đói quá. Cách nhịn ăn như vậy không tốt vì cơ thể thiếu ăn sẽ làm mình mệt mỏi không sinh hoạt bình thường được. Thêm vào đó lúc bị đói quá thì ăn lấy ăn để ăn bù thành ra ăn hơn là không diet. Ba bữa là nếu nhịn đói cơ thể sẽ tự động đốt bớt năng lượng để tự bảo vệ cho nên không giúp giảm cân nhiều như ăn đều đặn nhưng ít phần.

Nếu đi ăn tiệm hay đám cưới mà sợ ngon miệng ăn quá độ thì có thể ăn ít trái cây và uống nhiều nước trước khi đi cho bụng hơi no.

Khi ăn nhai đồ ăn chậm và kỹ như vậy giúp để no ăn đủ phần chứ không ăn mau ăn mạnh ăn cho chóng lớn chóng phì và tránh "mắt to hơn bụng".

Ăn khi buồn bã hay tức giận làm cho người thêm năng lượng không cần thiết. Ăn như vậy làm thành thói quen xấu. Ăn khi không đói và không cần ăn và tránh trực diện vấn đề cần phải giải quyết. Hãy "uốn lưỡi bảy lần" trước khi cho đồ ăn vô miệng. Khi buồn hay tức giận hãy tập thể thao thay vì mở tủ lạnh kiếm đồ ăn. Tránh đừng để "cái miệng hại cái thân".

HOẠT ĐỘNG

- Năng hoạt động tập thể thao ít nhất 3 tới 5 ngày mỗi tuần, mỗi lần khoảng 30-50 phút và cần phải tập cho chảy mồ hôi, tim đập nhanh. Các thể dục tốt như đi bộ lẹ, đi bộ lên dốc, chạy bộ, nhảy dây, xe đạp, bơi lội ... Nên tập cho khoẻ cho dẻo dai chứ không phải thành đô lực sĩ loại kiến càng vai u thịt bắp.
- Đi bộ lên hay xuống cầu thang thay vì dùng thang máy." Đậu xe ở xa để đi bộ vô các chỗ shopping hay sở làm.
- Cắt cỏ, làm vườn, rửa xe ...
- Chơi thể thao thay vì nằm coi thể thao vì coi thể thao chỉ tập được bắp thịt mắt mà thôi không tập được các bắp thịt khác của cơ thể và hoàn toàn không đốt được năng lượng nào cả.

Phương cách chữa bệnh phì:

Phương cách chữa bệnh béo là tránh đừng để bị béo, "tránh voi chẳng xấu mặt nào" và nếu đã bị mập rồi thì ráng giữ đừng để lên cân nữa. Một vài điểm chính trong việc chữa bệnh béo là tùy theo độ béo nhiều hay ít và người béo có các nguy cơ bị bệnh tim và các bệnh khác có thể bị trầm trọng hơn vì bệnh mập.

Đối với bệnh nhân chỉ bị bệnh béo mập mà không bị bệnh khác thì chỉ cần tập thể thao đều đặn và tránh đừng để lên cân nữa cũng đủ hơn là phải ráng xuống cân. Bác sĩ nhận thức được rằng làm cho bệnh nhân xuống cân nhiều là một điều rất khó làm và thiếu thực tế. Khoảng phân nửa những người xuống cân sẽ lên ký trở lại trong vòng 5 năm. Điều khích lệ là nghiên cứu cũng cho thấy bệnh nhân bệnh mập phì chỉ cần làm giảm cân chút ít cũng có thể giúp cho sức khoẻ cơ thể bằng cách làm giảm nguy cơ bệnh tiểu đường, bệnh tim, cao áp huyết. Cho nên các bác sĩ khuyến cáo và giúp bệnh nhân bệnh mập xuống được 10% đến 30% trọng lượng cơ thể là cũng đủ rồi không cần xuống cân tới trọng lượng lý tưởng.

Dinh dưỡng và hoạt động: Điều căn bản giản dị để làm xuống cân là sự thay đổi dinh dưỡng, thói ăn uống và ăn ít năng lượng đi và thứ hai là phải năng động hoạt tập thể thao để đốt năng lượng của cơ thể. Rất khó mà xuống cân nếu không có tập thể thao. Nếu bạn chỉ mập tương đối với BMI dưới 30 thì có thể theo phương pháp giữ tránh đừng lên cân như trình bày ở trên. Nếu body mass index trên 30 thì có thể cần chữa bệnh và dinh dưỡng dưới sự theo dõi của bác sĩ.

Thuốc: chỉ nên dùng chung với dinh dưỡng ăn khem và tập thể thao. Chứ uống thuốc mà vẫn ăn như diên lại hay đi "thiền hay nằm" không tập thể thao gì cả thì không có thuốc nào hiệu nghiệm cả. Hiện nay không có thuốc nào làm cho tan mỡ hay kích thích cơ thể tự đốt thêm năng lượng để làm cho người xuống kí. Các thuốc quảng cáo làm xuống cân trong vòng vài ngày sau khi uống thuốc thật ra chỉ có đặc tính lợi tiểu làm cho cơ thể mất nước qua đi tiểu chứ không có làm tan mỡ. Đa số các thuốc hiện nay làm cho cơ thể cảm thấy đầy không muốn ăn (bulking agent, appetite suppressant). Thuốc Ephedrine đang được xài phổ thông trong cả thuốc tây và thuốc bắc để làm xuống cân hiện đang bị chính phủ điều tra vì đã có bao nhiêu người chết vì xài thuốc này.

Thuốc làm thay đổi các chất tín hiệu (brain chemicals) trong óc khiến cho người dùng thuốc không thích ăn nhưng thuốc không có công dụng làm cho tan mỡ hay đốt năng lượng cơ thể cho nên rất khó mà xuống cân vì thói quen thích ăn thành tật cho nên dù không đói nhưng vẫn thèm và vẫn cứ ăn và cơ thể không đốt thêm năng lượng. Các thuốc này bán có tên như Sibutramine, Phentermine. Thuốc Orlistat với tên thương mại là Xenical của hãng bào chế Roche làm tan các chất điều tố tiết từ tụy tạng có nhiệm vụ pha biến các chất mỡ trong đồ ăn giúp cho ruột non hấp thụ các phân tử mỡ này vô tế bào ruột và giữ lại trong cơ thể cho nên các đồ ăn mỡ sẽ không được hấp thụ vào cơ thể mà sẽ đi tiêu ra ngoài. Nếu bệnh nhân ăn nhiều thức ăn có mỡ béo họ sẽ đi cầu chảy ra mỡ dầu (oily stool). Toa thuốc này không công dụng lắm cho người Việt vì thức ăn Việt Nam nặng về đường, chất đạm như cơm, mì, chứ không nhiều chất béo mỡ như thức ăn Mỹ. Thuốc này không có làm tan chất đường hay chất đạm, cho nên năng lượng vẫn hấp thụ như thường.

Giải phẫu: Thường ít được dùng chữa bệnh mập và thường chỉ được khuyến cáo cho các bệnh nhân quá béo phì và có nguy cơ tạo ra các bệnh khác nguy hại cho sức khoẻ. Nếu tỷ lệ trọng lượng cơ thể BMI trên 35, bị béo phì trên 5 năm, bệnh nhân không bị bệnh tâm lý, không uống rượu và phải trên 18 tuổi. Mổ để chữa bệnh mập phì là phương cách "cực chẳng đã" bác sĩ phải dùng thường là sau khi bệnh nhân đã dùng đủ mọi phương pháp trên mà không thành công và thêm vào đó bệnh nhân bị mập tạo ra các bệnh nguy hiểm tới sức khoẻ. Có hai cách giải phẫu để chữa bệnh mập:

Cách khâu nhỏ bao tử: bác sĩ khâu bao tử lại để bệnh nhân sẽ không ăn được nhiều vì bao tử nhỏ, bệnh nhân sẽ xuống cân và ăn ít đi. Phản ứng phụ như ói mửa nếu ăn nhiều.

Cắt bỏ một phần bao tử và nối vô ruột non: cách này tương tự như phương cách trên và làm bao tử nhỏ lại nên ăn ít đi. Thêm vào đó đồ ăn không đi qua một phần của ruột non cho nên đồ ăn bổ dưỡng hấp thụ ít đi. Với cách này bệnh nhân có thể bị phản ứng phụ như bị nhợt, toát mồ hôi, chóng

mặt, nếu đồ ăn đi xuống ruột non quá lẹ; bệnh nhân có thể thiếu chất bổ sắt, calcium. Hy vọng các độc giả sẽ áp dụng và thực hành được ít nhất một vài điều trên để giúp chúng ta có được một tinh thần minh mẫn trong một cơ thể tráng kiện không béo mập có hại cho sức khỏe để có thể sống vui, sống khỏe, sống mạnh nhưng không cần sống mãi. Sống ở Mỹ sướng quá có đầy đủ vật chất thuận tiện mà bị bệnh đau yếu hay chết sớm thì uổng quá.